

事務連絡
令和2年3月27日

各 都道府県 介護保険担当主管部（局） 御中

厚生労働省老健局振興課
老人保健課

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について
（その2）

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りつつ、介護予防の取組を推進することは重要であることから、「介護予防・日常生活支援総合事業等における新型コロナウイルスへの対応について」（令和2年3月3日厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室ほか連名事務連絡）及び「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について」（令和2年3月19日厚生労働省老健局振興課ほか連名事務連絡）【別添】において、

- ・ 住民主体の通いの場の取組を含む介護予防・日常生活支援総合事業等の高齢者が多く集まる各種事業の実施に当たっての感染拡大の防止に向けた対応
- ・ 高齢者の方々が居宅で過ごす時間が長くなるような場合が増加する中での対応

等をお示ししてきたところです。

今般、「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）が公表され、その中で、高齢者に対し「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」とされたことを踏まえ、高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項について整理しましたので、別紙のとおりお示いたします。

貴管内市町村に対し、地域の実情を踏まえた介護予防の取組につなげていただけるよう、周知をお願いいたします。

高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項

○ 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・ 家族や友人と電話で話す。
- ・ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。